Uživatelský návod

TIRO 35 Lotus B1.1

Magnetické kolo

NEŽ ZAČNETE

- Většina strojů je vybavena nářadím, které budete nezbytně potřebovat pro složení. Možná ale zjistíte, že se vám bude lépe pracovat s nářadím, které máte již doma a bude se vám s ním pracovat lépe.
- Je důležité, sestavovat stroj na čistém, volném a přehledném místě, abyste měli dostatek prostoru pro rozložení součástek a předešli případnému zranění.
- Sestavujte stroj nejlépe ve dvou lidech, stroj může být těžký, některé komponenty budou potřebovat přidržet a vy nebudete mít volné ruce. Předejdete tím zranění nebo poškození stroje.
- Opatrně otevřete karton a dávejte pozor na upozorňující nálepky na různých součástkách - může být křehké, atd. Nepoužívejte k otevírání žádné ostré předměty, aby nedošlo k poškrábání stroje, a vytáhněte všechny součástky z krabice.
- Každou vytaženou součástku překontrolujte a ujistěte se, že máte všechny součástky uvedené v seznamu součástek. Některé části už mohou být před-montovány.
- Pokud cokoli chybí, nebo je něco v nepořádku, kontaktujte svého prodejce!

BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

- Maximální nosnost tohoto stroje je 110 kg
- Při montáži postupujte opatrně krok po kroku
- Pro montáž použijte pouze ty součástky, které náleží ke stroji
- Před zahájením cvičení a poté každý měsíc kontrolujte těsnost a dotažení šroubů a celkový stav stroje. Je-li některá část poškozená, kontaktujte svého prodejce a do doby, než bude vadná část vyměněna, stroj nepoužívejte
- Vždy se ujistěte, že je stroj umístěn na pevném a rovném povrchu
- Doporučuje se použít nějakou podložku pod stroj, aby nedošlo k poškození podlahy
- K očištění stroje nepoužívejte žádné chemické a agresivní přípravky
- Tento stroj je navržen pouze pro dospělé osoby. Ujistěte se, že se děti zdržují z dosahu stroje
- Před zahájením cvičení prokonzultujte se svým lékařem váš zdravotní stav
- Stroj neskladujte v chladných a vlhkých prostorách, může dojít ke korozi!
- Na cvičení vždy zvolte vhodné oblečení včetně obuvi

CVIČENÍ

Začátek

- Jak budete cvičit záleží na Vás. Každý člověk je jiný, každý má jiný cíl, jinou stavbu těla a tím pádem bude cvičení u každé osoby jiné. Pokud jste nikdy necvičili, netrénovali po delší dobu, nebo máte těžší nadváhu, musíte s cvičením začít pomalu a pomalu zvyšovat zátěž a úroveň cvičení. Například každý týden víc o pár minut prodlužte trénink.
- Kombinací zdravé stravy a pravidelného tréninku můžete dosáhnout zlepšení jak fyzické kondice, tak zdravotního stavu a úbytku váhy.

Aerobní cvičení

- Cvičení na tomto stroji je ideálním aerobním cvičením, které je založen na principu „lehkého“, ale dlouhého cvičení. Aerobní cvičení je založeno na zlepšení cirkulace a příjmu kyslíku, které zlepší výkonnost a fyzickou kondici Vašeho těla. Musíte dýchat pravidelně a nezadýchávat se.
- Ideální perioda cvičení je třikrát týdně po dobu 30ti minut. Postupně je možné zvyšovat zátěž dle Vaší kondice a požadavků. Doporučujeme kombinovat cvičení se zdravou stravou. Osobám, které chtějí hubnout je doporučováno začít se cvičením po doby 30 minut a postupně prodlužovat až na 1 hodinu. Začněte s pomalým cvičením a nízkým odporem a postupně přidávejte. Efektivita cvičení může být měřena sledováním hodnoty tepové frekvence a srdečního pulsu.

1. Zahřátí

- Kvalitní cvičení začíná zahřívacím kolem, aerobním tréninkem a vydýcháním. Nikdy nezačínejte cvičit bez předchozího zahřátí svalů, které provedete lehkým šlapáním na kole a následným protažením. Stejně tak se po každém cvičení pořádně vydýchejte a proveďte protahovací cviky. Předejdete tak křečím ve svalech či zraněním. Tato část by měla trvat 5-10min.

2. Aerobní cvičení

- Začátečníci by měli zezačátku cvičit každý druhý den, aby se nepřepínali. Později můžete zvyšovat četnost cvičení a jeho trvání. Pokud Vám to bude vyhovovat, cvičte klidně 6 dní v týdnu a sedmý den si dopřejte odpočinek.

3. Vychladnutí

- Po každém cvičení proveďte protahovací cviky, abyste předešli křečím ve svalech. Tato část by měla trvat 5-10min.

Cvičení v cílové zóně

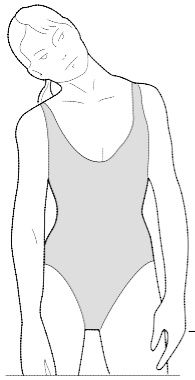
- V následující tabulce je zobrazeno, v jakém rozmezí by se měl pohybovat váš puls, aby bylo cvičení efektivní, ale zároveň jste se nepřepínali. V levém sloupci je zobrazen věk, v prostředním rozmezí pulsu, ve kterém by se měli pohybovat začátečníci a v pravém sloupci je rozmezí pulsu pro sportovce a osoby s pravidelnou fyzickou zátěží
- Pro zjištění vaší aerobní zóny vyhledejte v sloupci svůj věk a podle toho, v které jste kategorii (začátečník/sportovec) následně vyhledejte rozmezí svého pulsu ve kterém byste se měli během cvičení pohybovat. Puls změříte pomocí senzorů v řídítkách

Tabulka zobrazuje doporučenou hodnotu srdečního pulsu dle věku a fyzické kondice:

Věk	Začátečníci	Sportovci
20-24	145-165	155-175
25-29	140-160	150-170
30-34	135-155	145-165
35-39	130-150	140-160
40-44	125-145	135-155
45-49	120-140	130-150
50-54	115-135	125-145
55-59	110-130	120-140
60 a více	105-125	115-135

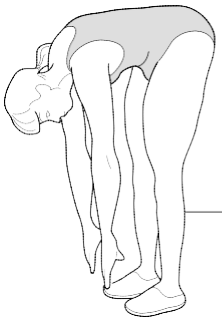
Rozcvička - zahřátí a protáhnutí

Vydržte v každé z následujících pozic minimálně 10 vteřin a poté sval uvolněte. Každý cvik opakujte 2-3x. Cviky provádějte vždy před zahájením aerobního tréninku, ale také po jeho ukončení.



Kroužíme hlavou

Stůjte vzpřímeně, předkloňte hlavu vpřed a lehce otáčejte hlavu k pravému rameni, ucítíte mírný tah na levé straně krku. Vraťte hlavu zpět na střed a pomalu otáčejte hlavou k levému rameni, tah ucítíte na pravé straně krku a znovu vraťte do předklonu. Nakonec předkloňte hlavu co nejvíce vpřed, tah ucítíte na zadní straně krku. Toto cvičení opakujte 2-3x.

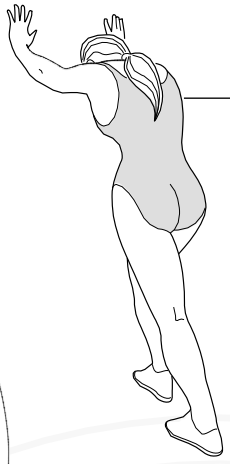


Dotkněme se palců

Pomalu se předklánějte vpřed. Uvolněte ramena a snažte se nekrčit kolena.
Pomalým tahem se pokuste dotknout palců u nohou a v této pozici vydržte 10 vteřin.

Zvedáme ramena

Zvedněte pravé rameno vzhůru směrem k uchu a vydržte určitou časovou jednotku. Dále opakujte to stejné s levým ramenem po dobu stejného času. Celé cvičení opakujte 3-4x.



Protahujeme hýždě a Achillovu šlachu

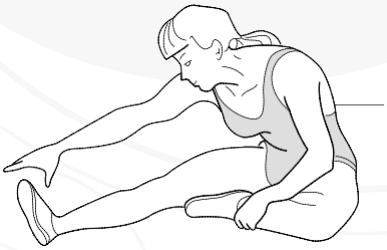
Stoupněte si čelem ke zdi a opřete se o ni oběma rukama. Jednu nohu nechejte vepředu a druhou protáhněte směrem vzad. Obě chodidla musí být na zemi. Přední nohu více ohněte a zadní protáhněte co nejdál. Ucítíte tah na zadní straně stehna a Achillovu šlachu. Vydržte 5 vteřin, poté nohy vyměňte. Opakujte 2-3x.

Vytahujeme se z boků

Opatrně zvedněte obě paže nad hlavu a pravou rukou se snažte dosáhnout co nejvýše, poté ruce vystřídejte a natahujte levou paži. Ucítíte mírný tah všech bočních svalů. Opakujte 3-4x.

Protahujeme vnitřní strany stehen

Sedněte si na zem do tzv. tureckého sedu, chodidla dejte k sobě a kolena od sebe. Seďte vzpřímeně, držte chodidla u sebe a pomalu se předklánějte trupem vpřed. Kolena může opatrně odtlačovat lokty. V této pozici vydržte 5 vteřin. Opakujte 3-4x.



Dotknout se špičky

Seďte na zemi, levou nohu ohněte a pravou natáhněte před sebe. Opatrně natahujte pravou paži vpřed, co nejdále dosáhnete a pokuste se chytit za špičku chodidla. Vydržte v maximální pozici 10 vteřin. Nohy a paže vystřídejte.
Opakujte 2-3x.

Cvičební informace

Základní plán aerobního cvičení

Připravili jsme pro Vás návrh cvičebního plánu. Nezapomínejte pravidelně dýchat a cvičte pouze tak, aby Vám to bylo příjemné, nepřepínejte se, mohlo by dojít ke zranění.

1. a 2. týden

Zahřátí 5 - 10 minut	Cvičte 4 minuty v zóně 'A'
Zklidnění 5 minut	Odpočívejte 1 minutu
	Cvičte 2 min. v zóně 'A'
	Cvičte pomalu 1 minutu

3. a 4. týden

Zahřátí 5 - 10 minut	Cvičte 5 minut v zóně 'A'
Zklidnění 5 minut	Odpočívejte 1 minutu
	Cvičte 3 minuty v zóně 'A'
	Cvičte pomalu 2 minuty

5. a 6. týden

Zahřátí 5 - 10 minut	Cvičte 6 minut v zóně 'A'
Zklidnění 5 minut	Odpočívejte 1 minutu
	Cvičte 4 minuty v zóně 'A'
	Cvičte pomalu 3 minuty

7. a 8. týden

Zahřátí 5 - 10 minut	Cvičte 5 minut v zóně 'A', Cvičte 3 minuty v zóně 'B' Zklidnění
5 minut	Cvičte 2 minuty v zóně 'A' , Cvičte pomalu 1 minutu
	Cvičte 4 minuty v zóně 'A', Cvičte pomalu 3 minuty

9. týden a dále

Zahřátí 5 - 10 minut	Cvičte 5 minut v zóně 'A', Cvičte 3 minuty v zóně 'B'
Zklidnění 5 minut	Cvičte 2 minuty v zóně 'A', Cvičte pomalu 1 minutu, Opakujte celý cyklus 2-3x

Tohle je pouze návrh tréninkového plánu, nemusí být vhodný pro každého.

Počítač

FUNKCE TLAČÍTEK:

START/STOP:
1. Spustí nebo pozastaví cvičení
2. Dlouhým stiskem resetujete všechny naměřené hodnoty

DOWN /DOLŮ: Snižuje hodnoty: TIME -čas , DISTANCE - vzdálenost, atd. Během cvičení snižuje zátěž
UP / NAHORU : Zvyšuje hodnoty: TIME -čas , DISTANCE - vzdálenost, atd. Během cvičení zvyšuje zátěž
MODE/ENTER: Stiskem potvrďte vybrané či nastavené hodnoty. Během cvičení stiskněte pro zobrazení funkcí na LCD displeji.
TEST（PULSE、RECOVERY）: Stiskněte tlačítko pro spuštění testu obnovu srdečního pulsu Recovery. Výsledek zobrazuje úroveň Vaší fyzické kondice: Úroveň 1-6 se zobrazí po 1 minutě měření . F1 je nejlepší výsledek a F6 je nejhorší.

Tabuka výsledků Recovery testu

1.0 Mimořádný
1.0＜F＜2.0 Vynikající
2.0≦F≦2.9 Dobrý
3.0≦F≦3.9 Slabý
4.0≦F≦5.9 Podprůměrný
6.0 Špatný

Nastavení cvičení
Zapněte počítač a pomocí tlačítek UP a DOWN natavte požadovaný režim tréninku. Stiskem tlačítka MODE/ENTER vybraný režim potvrdíte.

Nastavení hodnot
Po výběru požadované režimu lze nastavit hodnoty pro požadované výsledky.
Hodnoty:
TIME - čas / DISTANCE - vzdálenost / CALORIES - kalorie /T.H.R – cíl pulsu /ODO - odometr/ RPM-otáčky za minutu
Poznámka: V některých programech lze nastavit pouze některé hodnoty
Stiskněte MODE/ENTER pro výběr programu, a okénko "Time čas" začne blikat. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte požadovanou hodnotu času. Stiskněte MODE/ENTERKEY pro potvrzení hodnoty.
Začne blikat další hodnota. Pomocí UP a DOWN nastavte další hodnoty. Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení.

Hodnota	**Rozmezí nastavení**	**Přednastavená hodnota**	**Snížení/ Zvýšení**	**Popis**
Time - čas	**0:00~ 99:00**	**00:00**	**± 1:00**	**1.Pokud je nastaven 0:00, bude se přičítat 2.Pokud je nastaven 1:00~ 99:00, bude se odečítat do 0.**
Distance - vzdálenost	**0.00~99.90**	**0.00**	**±0.1**	**1. Pokud je 0.0, bude se vzdálenost přičítat**
				2. Pokud je 1.0~99.90, bude se odečítat do 0.
Calories - kalorie	**0~999.0**	**0**	**±1**	**1. pokud je nastaveno 0, budou se kalorie přičítat 2. Pokud jsou nastaveny 1.0~999.0, budou se odečítat do 0.**
T.H.R – cíl srdečního pulsu	**60~220**	**0**	**±1**	**Pokud je nastavená hodnota přesáhnuta, bude hodnota pulsu blikat.**

Funkce
Manuální režim (P1)
Vyberte režim "***Manual***" pomocí tlačítek UP a DOWN KEY potvrďte výběr stiskem MODE/ENTER. První hodnota pro nastavení "Time -čas" začne blikat a pomocí UP a DOWN jej nastavte. Stiskněte MODE/ENTER pro uložení hodnot a přesunutí na další hodnotu.
Po nastavení všech hodnot stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení

Poznámka: Pokud některá z nastavených hodnot dosáhne 0, ozve se pípání a cvičení se zastaví. Stiskněte START pro pokračování ve cvičení dokud nebude dosaženo další hodnoty k 0.

Přednastavené programy (P2-P11)
Je zde 10 přednastavených programů. Každý program je složen ze 16-ti úrovní zátěže.
Nastavení hodnot přednastavených programů
Pro výběr přednastaveného programu použijte UP a DOWN a poté stiskněte MODE/ENTER pro potvrzení. První hodnota pro nastavení "Time -čas" začne blikat a pomocí UP a DOWN jej nastavte. Stiskněte MODE/ENTER pro uložení hodnot a přesunutí na další hodnotu.
Po nastavení všech hodnot stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení

Poznámka: Pokud některá z nastavených hodnot dosáhne 0, ozve se pípání a cvičení se zastaví. Stiskněte START pro pokračování ve cvičení dokud nebude dosaženo další hodnoty k 0.

Program s nastavením Srdečního pulsu (P12)
Nastavení hodnot pro cíl srdečního pulsu
Pro výběr programu cíle srdečního pulsu "***TARGET H.R.***" použijte UP a DOWN a poté stiskněte MODE/ENTER pro potvrzení. První hodnota pro nastavení "Time -čas" začne blikat a pomocí UP a DOWN jej nastavte. Stiskněte MODE/ENTER pro uložení hodnot a přesunutí na další hodnotu.

Poznámka: Pokud je Váš puls nižší než nastavená cílová hodnota, počítač automaticky změní zátěž cvičení. Počítač provede kontrolu pulsu každých 25 vteřin a zátěž se sníží nebo zvýší. Pokud některá z nastavených hodnot dosáhne 0, ozve se pípání a cvičení se zastaví. Stiskněte START pro pokračování ve cvičení dokud nebude dosaženo další hodnoty k 0.

Funkce počítače
Počítač aktivujete zahájením šlapání nebo stiskem tlačítka MODE. Po 4 minutách nečinnosti se počítač přepne do režimu spánku.

Chybové hlášky Error

Pokud se na displeji zobrazí chybová hláška Error např. E1, kontaktujte své servisní centrum.

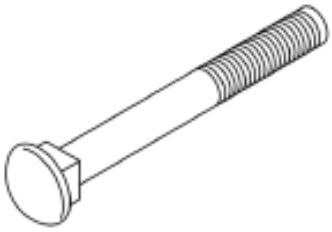
Výměna baterií

Pro fungování stroje je nutné vložit do zadní části monitoru 2 baterie typu AAA (není součástí balení). Ujistěte se, že při vkládání baterií dodržujete jejich polaritu. Špatným vkládáním můžete poškodit monitor, nebo jeho vnitřní část. Staré baterie vyhoďte do vhodného kontejneru.

Montáž

Seznam dílů k montáži

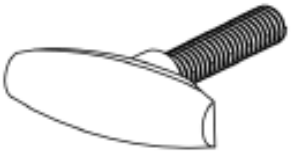
Zde je zobrazeno příslušenství potřebné k montáži tohoto výrobku.



#24:M8x75
4PCS

#23:Ø8.5xØ18
4PCS

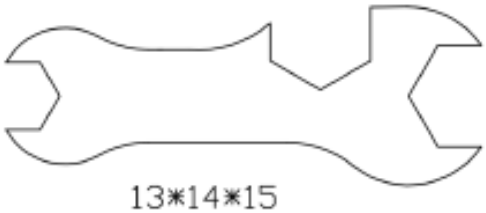
#22:Ø8.5xØ14
4PC



#65:M8x60
1PC

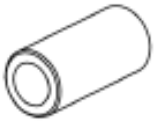
#34:Ø8.5xØ16
1PC

#21:M8
4PCS

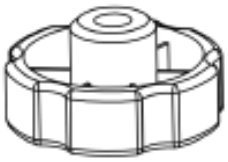


13*14*15

5mm



#77:Ø9xØ14x30
1PC



#54:M8
1PC

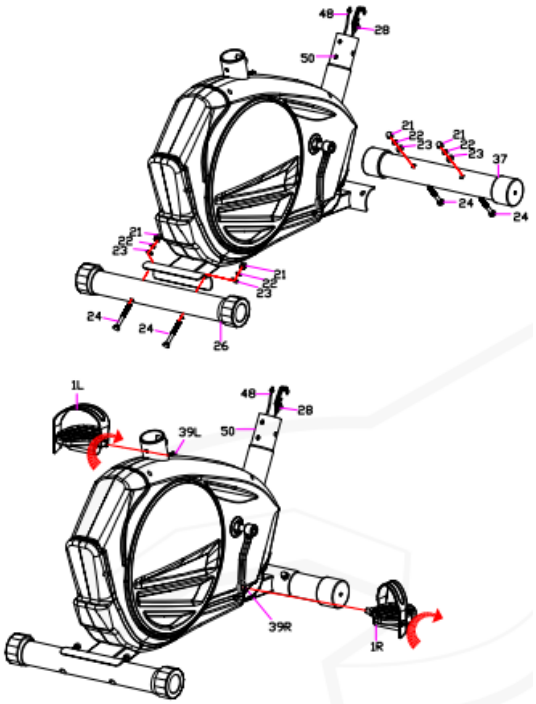
#64 1PC

Montáž

Opatrně vybalte všechny díly a zkontrolujte podle seznamu, zda je balení kompletní a žádné části nechybí.

UPOZORNĚNÍ některé díly mohou již být předmontovány a spojeny dohromady s jinými díly, zkontrolujte tuto možnost před kontaktováním servisního centra.

1. Upevněte přední a zadní stabilizér (26 & 37) k hlavnímu rámu (50) za použití 4 x M8 x 75mm vratových šroubů (24), 4 x M8 podložek (23), 4 x M8 pružinových podložek (22) a 4 x M10 matic (21) na každý stabilizér. Šrouby a matice řádně utáhněte. Před použitím namažte šrouby vazelínou.



2 Nasaďte pedály (levý a pravý 1La1R) na pedálová ramena (39). Oba pedály musí být řádně upevněny, aby nedošlo k poškození ramena. Upravte popruh na pedálech bodle své nohy.

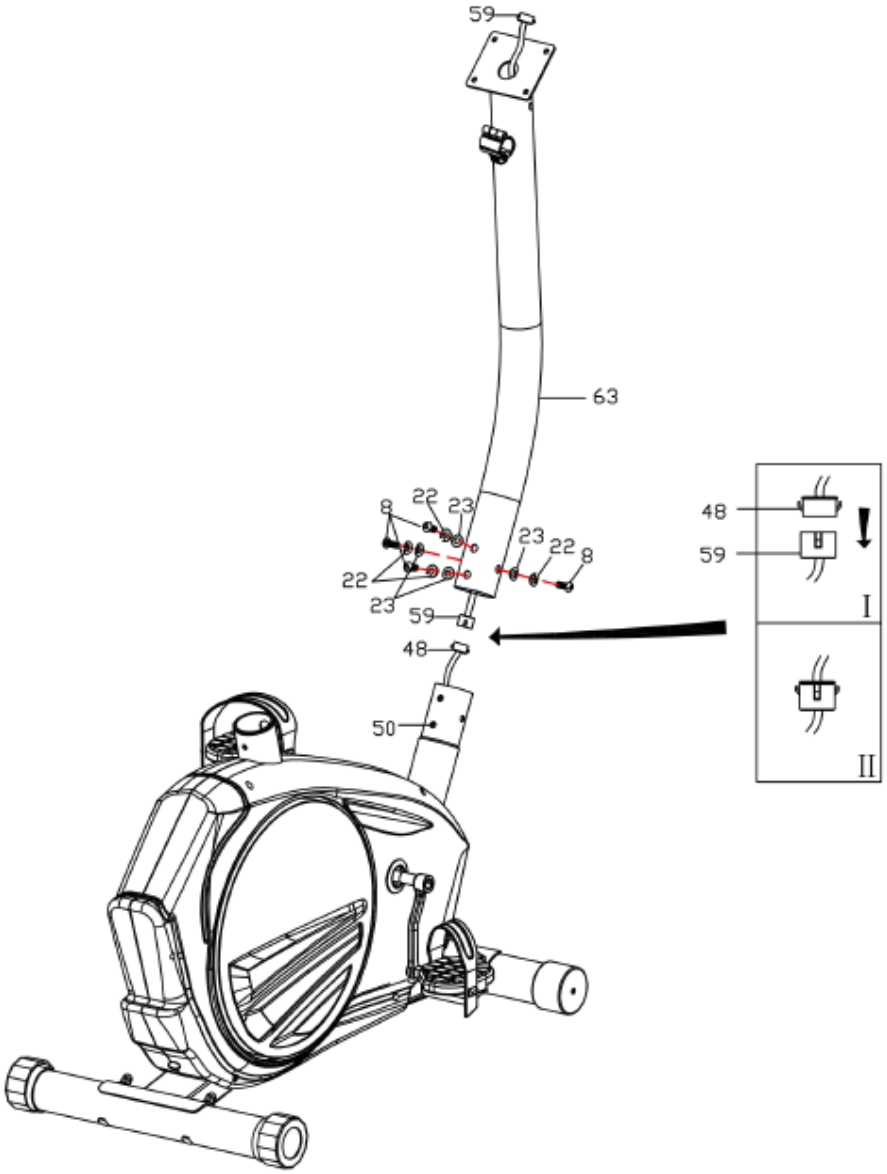
Poznámka: Šrouby a matice neutahujte na pevno dokud k tomu nejste vyzváni. Pravý pedál se nasazuje po směru hodinových ručiček a levý proti směru hodinových ručiček.

3. a) Umístěte konec 8-mi bokého kabelu do háčku na spodním kabelu napětí (28) b) Natáhněte 8-mi boký kabel do kovové západky, tak jak je zobrazeno

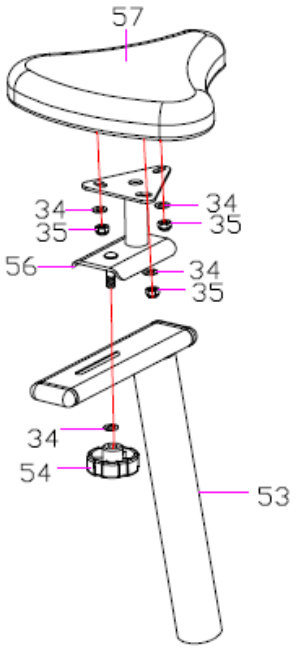
c) Spojení upevněte a západku zavřete pomocí kleští.

d) Spojte kabel (59) senzorů (48) a protáhněte skrz zdířku na řídítkách (63).

e) Opatrně připojte řídítka (63) na hlavní rám (50) a spojte pomocí šroubu 4xM8x20 a pružné podložky 4xM8 a ohnuté podložky 4xM8 (36). Ujistěte se, že jsou řídítka správně zarovnány a teprve poté šrouby na pevno utáhněte.



Poznámka: Při tomto kroku je montáž snadnější za spolupráce druhé osoby.



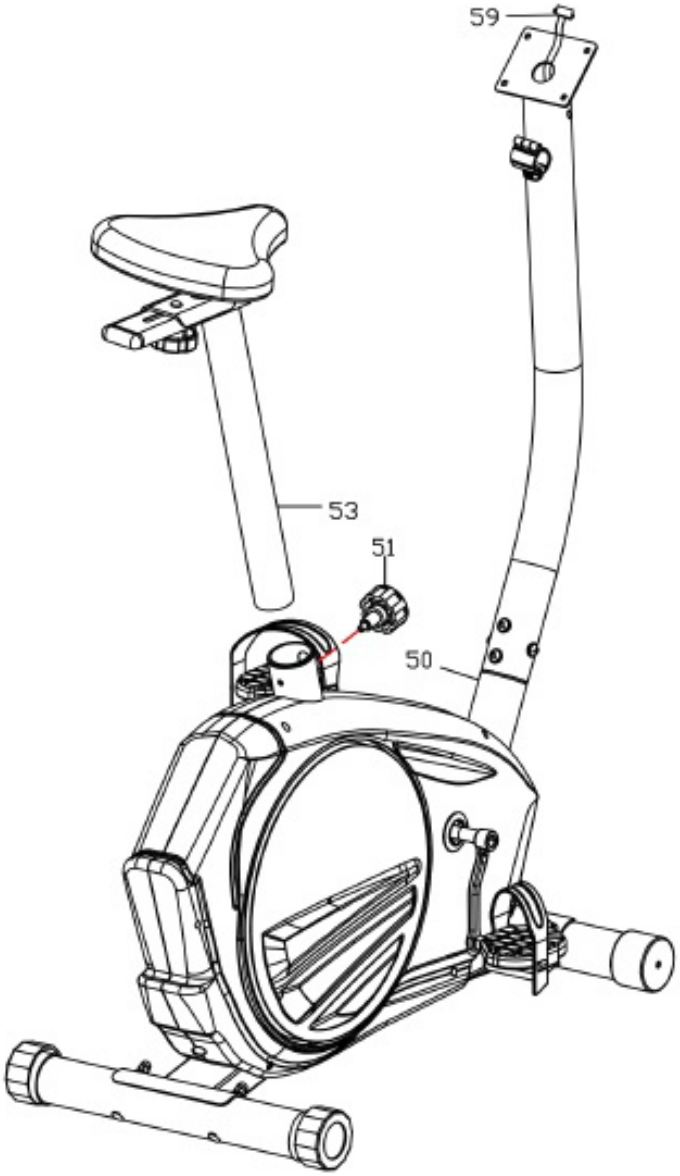
4. Po sedadlem (57) uvolněte 3xM8 matici (35) a plochou podložku 3xM8 (34). Sedlo (57) nasaďte na sedlovou tyč (56) a připevněte pomocí 3x8
ploché podložky (34) a kolíku (54). Nastavte tyč do správné pozice a poté kolík utáhněte.

5. Nasaďte sedlovou tyč (53) na hlavní rám (50), nastavte požadovanou výšku, tak abyste při šlapání měli kolena mírně ohnuta a pozici
zajistěte pomocí kolíku (51). Pokud budete chtít výšku změnit je potřeba kolík (51) znovu uvolnit. Nikdy nevysouvejte tyč výše než po značku MAX.

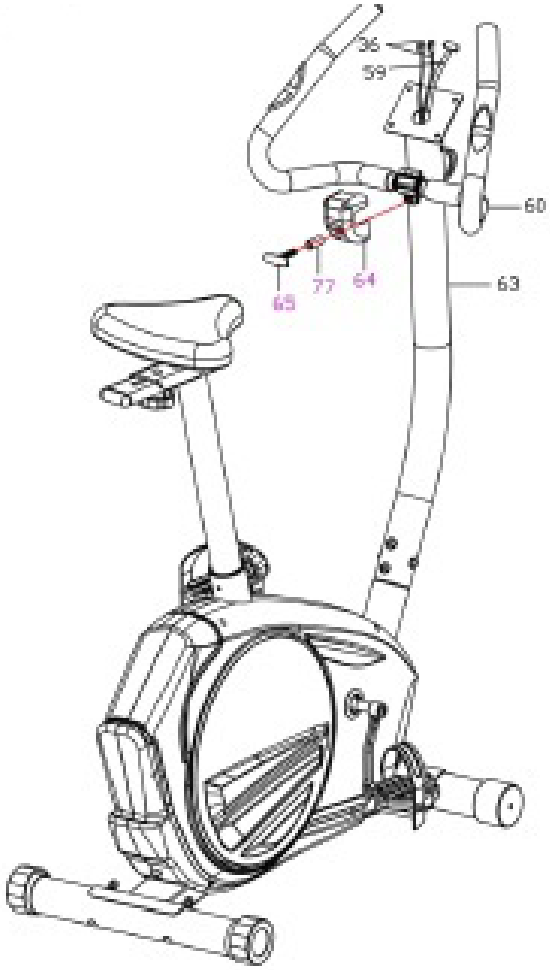
6. Nasaďte rukojeti (60) na držák rukojetí (63) a upevněte pomocí 2xM8x30 šroubů (65), 2xM8 plochých podložek (34,64), 2xM8 pružných podložek (22).

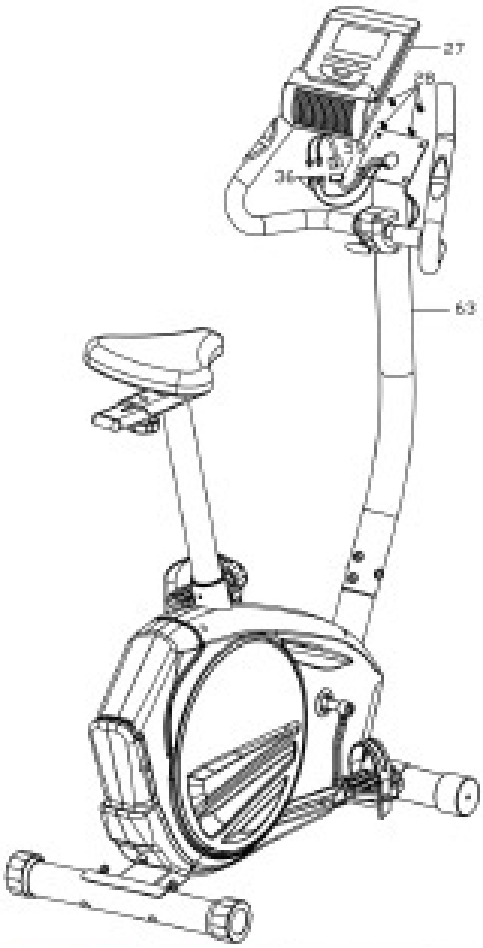
7. Nasaďte monitor (27) na držák (28) a upevněte pomocí 2xM6x12mm šroubů (63) připojte kabel (59) a senzory pulsu (36) ze zadní strany monitoru.

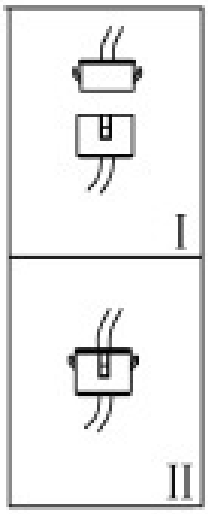
Poznámka: Nikdy se nepokládejte celou vahou těla na řídítka a upevnění šroubů pravidelně kontrolujte.



TIRO 35 Lotus B1.1

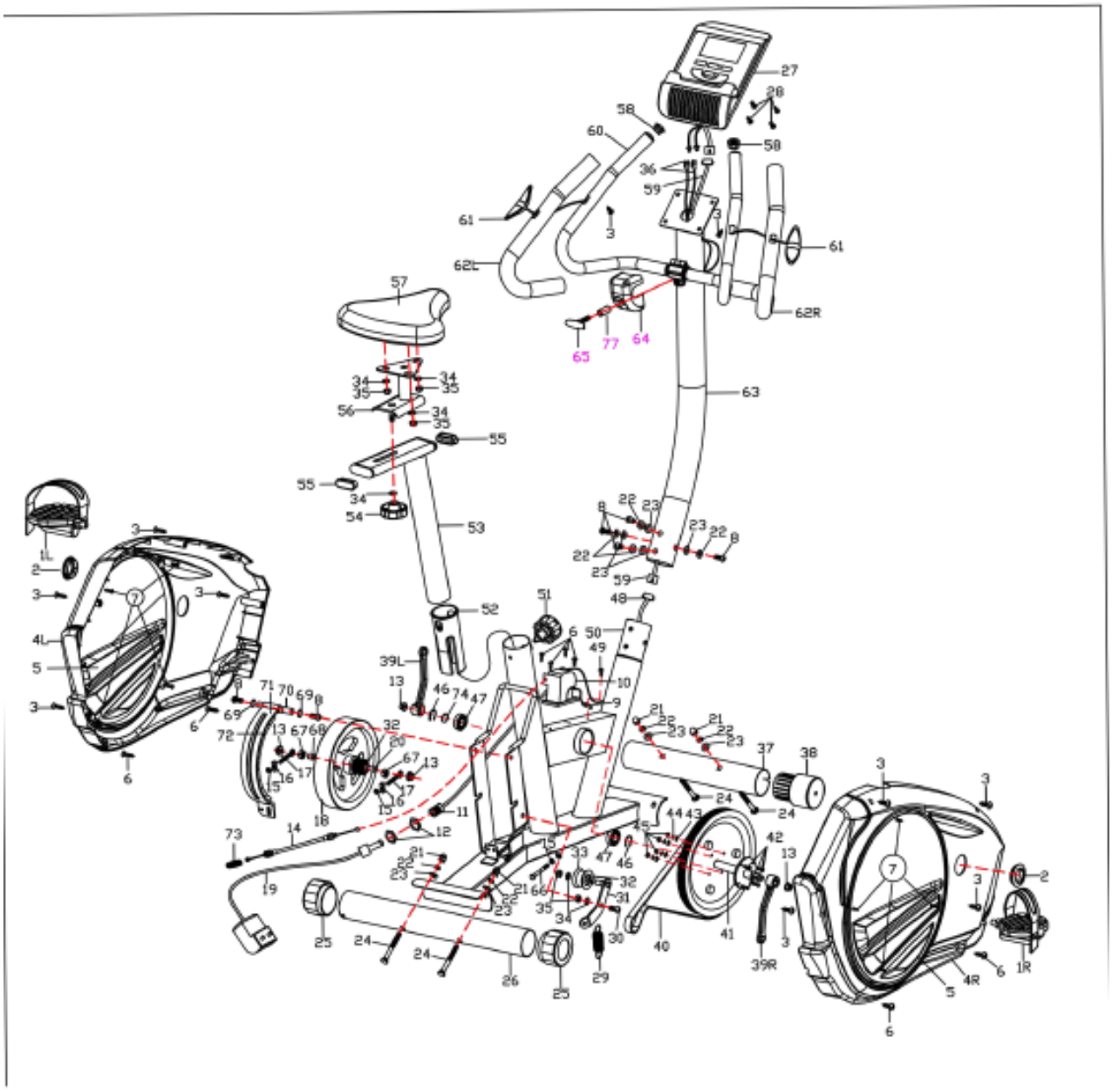






TIRO 35 Lotus B1.1

Rozložený nákres



Kusovník a doplňky

Číslo	Popis	Počet	Číslo	Popis	Počet
1	Pedály (pravý, levý)	1	34	Přední stabilizér	1
2	Hlídač řetězu	2	35	Transportní kolečka	2
3	Samoutahovací šroub	10	36	Klika	1
4	Krytka řetězu	2	37	Pás	1
5	Vložka	2	41	Centrální páka	1
6	Samoutahovací šroub	4	42	Mezerník	1
7	Samoutahovací šroub	8	43	Podložka	4
8	M8x20mm šroub	6	44	Plochá podložka	4
9	Kroužek	2	45	Šroub	4
10	Hlavní páka	1	46	Mezerník	2
11	Magnetová zdířka	1	47	Ložisko	2
12	Magnet	9	48	Kabel senzorů	1
13	Matice	2	49	Samoutahovací šroub	1
14	Ložisko	2	50	Hlavní rám	1
15	Ložisko	4	51	Kolík M16	1
16	Rozdělovník	2	52	Sedlová zdířka	1
17	Šroub	2	53	Sedlová tyč	1
18	Setrvačník	1	54	Kolík	1
19	Tuby	1	55	Krytka	2
20	Hlavní páka	1	56	Sedlová západka	1
21	M8 matice	4	57	Sedlo	1
22	M8 pružná podložka	10	58	Kolík	1
23	M8 ohnutá podložka	8	59	Horní senzor	1
24	M8x75mm šroub	4	60	Šroub	1
25	Krytka	2	61	Plochá podložka	1

26	**Zadní stabilizér**	**1**	**62**	**Kolík**	**1**
27	**Pružina**	**1**	**63**	**Držák rukojeti**	**1**
28	**Spodní kabel napětí**	**1**	**64**	**Krytka rukojeti**	**1**
29	**Pružina**	**1**	**65**	**M8x30 šroub**	**2**
30	**Šroub**	**1**	**66**	**Pěna rukojetí**	**2**
31	**Kladková zdířka**	**1**	**67**	**Senzorová podložka**	**2**
32	**Ložisko**	**4**	**68**	**Rukojeti**	**1**
33	**Kladka**	**1**	**69**	**Krytka**	**2**
34	**M8 ohnutá podložka**	**8**	**70**	**Horní kabel senzorů**	**2**
35	**Plochá podložka**	**5**	**71**	**M6x12mm šroub**	**2**
36	**Šroub**	**1**	**72**	**Monitor**	**1**

Výrobce:

Housefit Sports Co., Ltd.
2F, No12, Lane 235,
Baociao Rd., Xindian Dist, New Taipei City 231,
Taiwan
www.housefit.com

Dovozce:

FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6
198 00 Praha 9
Tel.: +420 602 22 55 77
E-mail: fitnestore@fitnestore.cz